2012-01-29 Notes från föräldra- och spelarmöte U11/13/15/17

 ”Gör bra saker och bra saker kommer att hända!”..

..var ordförande Micael Jönssons ord som inledde mötet och betonade hur viktigt det är med

”Vision – Passion – Disciplin”, för att bli en bra amerikansk fotbollsspelare likväl som i vårt vardagliga liv. Han berättade även om klubbens starka värderingar.

* Våra Värderingar - URSA  
  Nedan har vi kort beskrivit vad vi anser vara eftersträvansvärt i Örebro Black Knights  
  **Utveckling**  
  Vi strävar efter ständig Utveckling i att göra vårt arbete lite bättre varje dag, varje vecka, varje månad. Utveckling av sig själv, sin teknik, sin styrka, sin kunskap samt att hela tiden fokusera på utveckling av både individ likväl som lag och förening.  
  **Respekt**  
  Vi ska alla visa Respekt för varje enskild individ och för vars och ens unika personlighet. Respekt visar vi tydligt och ödmjukt mot våra lagkamrater, motståndare, ledare, domare och i alla interna och externa kontakter och relationer vi har när vi representerar vår förening.   
  **Samhörighet**  
  Känsla av Samhörighet är något vi skapar tillsammans genom gemenskap och en trygghet.   
  **Ansvar**  
  Ansvar är något alla förväntas ta, för vår egen och för andras utveckling. Vi har alla ansvar för att följa uppsatta regler och rutiner samt att värna om vår förening. Varje person har ansvar för sin attityd och sitt beteende i allt vi gör och hur det påverkar oss själva och andra.

**Mikael Eckard, tidigare seniorlagets - och numera alla juniorlagens fyscoach**, berättar om de tre hörnstenarna för att få ett bra träningsresultat. ”Kost – Träning –Vila/Sömn”.

Det är viktigt att träna rätt för att kroppen ska stärkas, både för sportsatsning och för vår hälsa i framtiden. Mikael visar med hjälp av Trolle Smedberg U17 ”MAQ” övningar som är en bra mjukgörande och stärkande träning för hela kroppen.

Det är viktigt att vara vältränad i denna sport för att lättare motverka samt återhämta sig från eventuella skador.

Styrketräningsprogram i olika nivåer, samt kostråd kommer att finnas under ”Dokument” på hemsidan.

**Coach Leo Becker informerar U11/13** om kommande matcher mot bl.a. Karlskoga.

Eventuellt kommer det ordnas en Örebroturnering..

**Lagledare Peter Thume informerar U15/17** om kommande matcher med mera, preliminärt spelschema finns på hemsidan.

Jakten på nya U15 tränare fortskrider, och nu i efterhand så vet vi att allt är klart.

Landslagsspelaren Sebastian Nilsson och hans medspelare i U19 tar sig an U15 med start 13/2.

Även i år kommer det vara uttagningar till Sveriges landslag både U15/17, som får åka till Austin Texas och träna football i sommar.

**Gemensamt för alla U11/13/15/17**, planera in Dukes Tourney i Skövde, sista helgen i Juli/början Augusti.

Använd hemsidan [www.laget.se/blackknights](http://www.laget.se/blackknights) för aktuell information samt för besked om frånvaro från träning på gästboken.

* Välkommen till en trevlig och spännande säsong!!